Le temps : mode d'emploi (reconquérir son temps et sa vie)

Description et objectifs :
Les femmes de la relève académique sont souvent confrontées à un emploi du temps difficile à gérer, entre les exigences de leur supérieur, leur travail de thèse et la gestion de leur vie privée.

Cet atelier a pour objectif de :
- changer sa relation au temps
- neutraliser les bouffe-temps
- faire un bilan de sa manière de s'organiser
- définir ses objectifs et ses priorités
- préparer son contrat de changement.

Méthode :
Tests, échanges, réflexion en groupe

Animation :
Guite Theurillat,
formatrice d'adulte et déléguée à l'égalité de l'Université de Lausanne

Nombre de participantes maximal : 15

Date et lieu :
30 octobre 2008
Université de Lausanne

Durée : 1 jour (9h – 17h30)

Informations complémentaires auprès de :
Université de Lausanne
Bureau de l'Egalité
021 692 20 59
egalite@unil.ch
www.unil.ch/egalite